

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

IL POTERE DELL'ACQUA

BODY & MIND

TONO E FORMA

FORZA E RESISTENZA

DIMAGRIMENTO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:15-07:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	JOY WALK <small>HIT</small> *	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small> *	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	JOY WALK <small>HIT</small> *	ACQUA DRAIN *	JOY WALK <small>HIT</small> *
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	EXPRESS MOBILITA	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	EXPRESS PIU ROW *	EXPRESS PIU ROW *
08:30-09:00	ORIGINAL STEP REEBOK *	ACQUA TONIC *	JOY WALK <small>HIT</small> *	ACQUA DRAIN *	BUTT LIFT *	PIÙ SHAPE *	ACQUA *
09:15-09:45	BUTT LIFT *	EXPRESS ADDOMINALI	PIÙ SHAPE *	EXPRESS PIU ROW *	ACQUA TONIC *	JOY WALK <small>HIT</small> *	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *
09:45-10:00	EXPRESS PIU ROW *	PIÙ PILATES *	EXPRESS ADDOMINALI	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	ORIGINAL STEP REEBOK *	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	EXPRESS ADDOMINALI
10:00-10:15	EXPRESS ADDOMINALI	EXPRESS PIU ROW *	ORIGINAL STEP REEBOK *	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	EXPRESS ADDOMINALI	ACQUA <small>HIT</small> *	EXPRESS ADDOMINALI
10:00-10:45	ACQUA DRAIN *	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	EXPRESS MOBILITA	PIÙ SHAPE *	PIÙ PILATES *	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	PIÙ SHAPE *
10:15-10:45	JOY WALK <small>HIT</small> *	ACQUA <small>HIT</small> *	ACQUA DRAIN *	EXPRESS ADDOMINALI	PIÙ ROW *	EXPRESS PIU ROW *	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI
11:00-11:45	PIÙ PILATES *	EXPRESS PIU ROW *	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	PIÙ YOGA *	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small> *	EXPRESS ADDOMINALI	EXPRESS ADDOMINALI
12:40-13:00	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	NEW POWER DEFINITION *	JOY WALK <small>HIT</small> *	ACQUA TONIC *	ACQUA <small>HIT</small> *	JOY WALK <small>HIT</small> *	EXPRESS ADDOMINALI
12:45-13:30	ACQUA <small>HIT</small> *	ACQUA TONIC *	ACQUA TONIC *	EXPRESS PIU ROW *	EXPRESS ADDOMINALI	EXPRESS ADDOMINALI	EXPRESS ADDOMINALI
13:00-13:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	PIÙ SHAPE *	ACQUA TONIC *	PIÙ SHAPE *	ACQUA DRAIN *	ACQUA TONIC *	ACQUA TONIC *
15:30-15:45	EXPRESS ADDOMINALI	EXPRESS ADDOMINALI	EXPRESS PIU ROW *	ACQUA DRAIN *	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small> *	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small> *	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small> *
15:45-16:00	EXPRESS PIU ROW *	JOY WALK <small>HIT</small> *	JOY WALK <small>HIT</small> *	JOY WALK <small>HIT</small> *	FOAM ROLLER <small>NEW</small>	FOAM ROLLER <small>NEW</small>	
16:00-16:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	ACQUA DRAIN *	ORIGINAL STEP REEBOK *	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	ACQUA TONIC *	ACQUA TONIC *	
16:30-16:45	FOAM ROLLER <small>NEW</small>	ORIGINAL STEP REEBOK *	EXPRESS ADDOMINALI	ACQUA TONIC *	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	
16:30-17:15	ACQUA TONIC *	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	BUTT LIFT *	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	EXPRESS ADDOMINALI	EXPRESS ADDOMINALI	
16:40-17:00	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	JOY WALK <small>HIT</small> *	EXPRESS ADDOMINALI	PIÙ SHAPE *	PIÙ SHAPE *	
17:00-18:00	PIÙ YOGA *	BUTT LIFT *	PIÙ ROW *	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small> *	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	
17:15-17:45	JOY WALK <small>HIT</small> *	PIÙ ROW *	ACQUA DRAIN *	PIÙ PILATES *	FOAM ROLLER <small>NEW</small>	FOAM ROLLER <small>NEW</small>	
17:45-18:00	EXPRESS ADDOMINALI	ACQUA <small>HIT</small> *	PIÙ YOGA *	EXPRESS ADDOMINALI	EXPRESS PIU ROW *	EXPRESS PIU ROW *	
17:45-18:30	ACQUA <small>HIT</small> *	NEW POWER DEFINITION *	EXPRESS ADDOMINALI	ACQUA <small>HIT</small> *	BUTT LIFT *	BUTT LIFT *	
18:00-18:15	EXPRESS PIU ROW *	JOY WALK <small>HIT</small> *	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	EXPRESS PIU ROW *	JOY WALK <small>HIT</small> *	JOY WALK <small>HIT</small> *	
18:10-18:55	PIÙ SHAPE *	NUOTO MASTER *	PIÙ SHAPE *	PIÙ SHAPE *	ACQUA <small>HIT</small> *	ACQUA <small>HIT</small> *	
18:15-18:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small> *	EXPRESS ADDOMINALI		BOOT CAMP *	EXPRESS ADDOMINALI	EXPRESS ADDOMINALI	
18:45-19:00	EXPRESS ADDOMINALI			JOY WALK <small>HIT</small> *	NEW POWER DEFINITION *	NEW POWER DEFINITION *	
19:00-19:30	JOY WALK <small>HIT</small> *				PIÙ ROW *	PIÙ ROW *	
19:00-19:45	ACQUA TONIC *						
19:05-19:50	NEW POWER DEFINITION *						
19:30-19:45	EXPRESS ADDOMINALI						
19:45-20:30	BOOT CAMP *						
20:00-20:30	ORIGINAL STEP REEBOK *						

HIT
HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento

EFFETTO BRUCIA GRASSI POST-ALLENAMENTO

FINO A 16 ORE DOPO L'ALLENAMENTO

SCARICA LA APP SPORTPIÙ PER AVERE I PLANNING SEMPRE AGGIORNATI

LEGENDA
* Corsi su prenotazione dalla App PiùZone

Orari in vigore dal 14 Settembre

ORARI CLUB		ORARI VITALITY	
LUNEDÌ - VENERDÌ	7.00 - 22.00	LUNEDÌ - VENERDÌ	9.30 - 21.30
SABATO	8.00 - 17.00	SABATO	9.30 - 16.30
DOMENICA	8.00 - 14.00	DOMENICA	9.30 - 13.30

MOVIMENTO

Per tornare e stare in forma seguì i percorsi personalizzati in sala e in piscina sempre accompagnati da trainer Sportpiù.



PERSONAL CIRCUIT



In qualsiasi momento del giorno un Personal Trainer ti accompagnerà in un percorso di tonificazione per tutto il corpo dove verrai aiutato e motivato nel raggiungimento dei tuoi risultati.



CARDIO CIRCUIT



Dalle 7.00 alle 22.00 il percorso brucia grassi per eccellenza, un allenamento guidato per cuore e muscoli che varia continuamente gli stimoli al tuo corpo donandoti tonicità e forma fisica.



ACQUA CIRCUIT



Dalle 7.00 alle 22.00 il nuovo allenamento in piscina ti aspetta! Acqua a 30°, istruttore che ti personalizza l'allenamento, sempre seguito, sempre accompagnato, sempre motivato.

DIMAGRIMENTO

Voglio vedermi meglio, desidero dimagrire in breve tempo per ritrovarmi di nuovo con le curve al punto giusto.

ORIGINALSTEPREEBOK Le vostre gambe lo adoreranno! Il programma originale Step Reebok è eccellente per bruciare i grassi e modellare gambe e glutei. Movimenti semplici ma intensi, atletici e dinamici.

DANCE PARTY La musica ed il movimento ti aiuteranno a fermare i pensieri liberando il tuo spirito in una lezione ad alto consumo di calorie. Il divertimento e il risultato sono assicurati.

JOY WALK La camminata a ritmo di musica che brucia tonnellate di calorie, modella i fianchi, snellisce le cosce e alza i glutei.

FORZA E RESISTENZA

Voglio aumentare il metabolismo e avere un corpo forte per affrontare al meglio le sfide della mia giornata.

NEW POWER DEFINITION Forza, tonificazione e definizione sono i benefici di questo incredibile corso.

CROSS CIRCUIT L'assalto al "castello" targato Sportpiù! 10 stazioni fantastiche per scoprire il tuo corpo e renderlo più tonico e resistente. 30 minuti brucia grassi ad alta intensità che voleranno ma lasceranno il segno.

BOOT CAMP Gli "Urban Soldiers" si incontrano all'aria aperta in qualsiasi stagione per mettersi alla prova con questo allenamento impegnativo di stampo militare. Scolpite ed allenate il vostro corpo come un atleta, preparatevi a sudare e mettere alla prova la vostra forza di volontà spinti dall'entusiasmo della tribù e dalla guida del leader.

SHOCKWAVE L'ultima esclusiva Sportpiù. Il tuo corpo verrà "shockato" da onde alternate di camminata ad alta intensità per incenerire i grassi e contrazioni muscolari per una tonificazione globale.

PIÙ ROW Un allenamento HIIT completo ed efficace per tutto il corpo, che ti permetterà di eseguire quasi 400 addominali in soli 15 minuti.

TONO E FORMA

Mi piace vedermi in forma, con il fitness brucio calorie e tonifico tutto il mio corpo.

BUTT LIFT "Ascensore per i glutei"

Dal Brasile il corso che tonifica e modella i glutei. In una lezione "sentirai" l'allenamento, in 10 lezioni "vedrai" i risultati, in 20 raggiungerai l'obiettivo!

PIÙ SHAPE Cambia il tuo corpo nei punti giusti con questa lezione di tonificazione total body. Risultati assicurati per un corpo più snello e sodo a prova di specchio.

BODY & MIND

Cerco il relax dalle tensioni e dagli stress di ogni giorno. Mi alleno per trovare equilibrio fra mente e corpo.

PIU' PILATES Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica che ti porterà nel fantastico mondo del Pilates Sportpiù. Diminuiranno le tensioni muscolari, rafforzerai il "core" migliorando la postura e libererai la mente.

PIU' YOGA Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica, ottimo per rendere elastico e forte il corpo e mira a sciogliere le tensioni fisiche, mentali ed emotive.

IL POTERE DELL'ACQUA

Entra in acqua ed è subito magia!

Un gesto semplice come quello di muoversi in acqua ha tanti benefici, tra cui un'efficace azione tonificante e brucia grassi. Il massaggio dell'acqua a 30° sul corpo riattiva la microcircolazione ed è quindi un ottimo alleato contro la ritenzione idrica; sentirai subito la pelle tonica e compatta, le gambe sgonfie e leggere.

ACQUA DRAIN Allenamento rimodellante e specifico per ridurre la ritenzione idrica e drenare gambe e giro vita.



ACQUA FUN L'aerobica coreografata entra in acqua...ed è magia!



ACQUA TONIC Allenamento alternato con l'utilizzo di piccoli attrezzi.



ACQUA HIT Forza, resistenza, destrezza, coordinazione sono le quattro abilità di questo corso ad alta intensità.



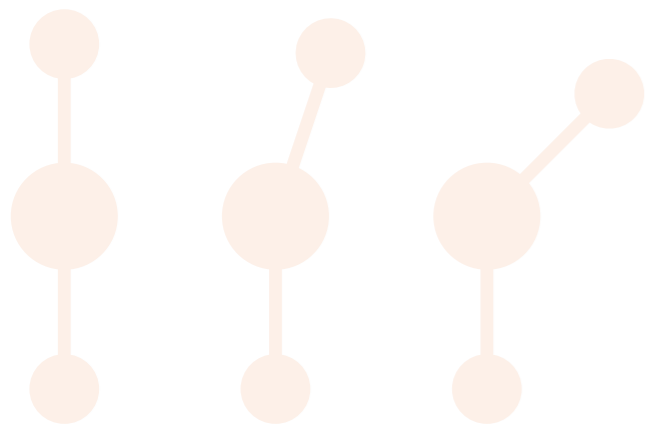
NUOTO MASTER Perfezionamento della nuotata abbinato ad un allenamento alla resistenza.



MONITORIAMO I TUOI ALLENAMENTI CON

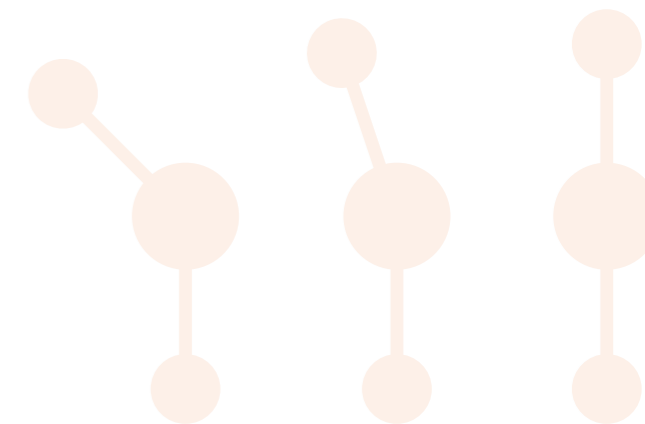


Ti dirà se ti stai allenando correttamente e quante calorie bruci



Più **BALANCE**®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ANTALGIA 08:30-09:20	ANTALGIA 10:30-11:20	ANTALGIA 19:30-20:20	ANTALGIA 09:30-10:20	ANTALGIA 12:50-13:40		
ANTALGIA 12:50-13:40	ANTALGIA 15:30-16:20		ANTALGIA 18:30-19:20	ANTALGIA 15:30-16:20		
ANTALGIA 18:30-19:20						

* CORSI SU PRENOTAZIONE
UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ



SCARICA LA APP
SPORTPIÙ PER AVERE
I PLANNING SEMPRE
AGGIORNATI

Due programmi differenti:

ANTALGIA Decomprime la colonna vertebrale, toglie il dolore, rilassa la muscolatura

POSTURAL Tonifica la muscolatura e stabilizza la postura

SPORTPIÙ'
CLUB RESORT

Orari in vigore da Lunedì 31 Agosto